SPORTININKO SAVIKONTROLĖS DIENYNAS SPORTININKAS: _____ METAI: _____ MĖNUO: _____

faktorius		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
MIEGAS	GILUS																															
	NORMALUS																															
	NEPASTOVUS																															
	NEIŠSIMIEGOTA																															
	NEMIGA																															
BŪSENA PO MIEGO	PAILSĖJĘS (US)																															
	KAIP VISADA																															
	TINGUMAS																															
	KAIP TRENKTAS																															
	MIEGUISTAS																															
APETITAS	GERAS																															
	PATENKINAMAS																															
	SUMAŽĖJĘS																															
	NĖRA APETITO																															
	MAISTĄ																															
SAVIJAUTA	ĮPRASTA																															
	GERA																															
	BLOGA																															
	NĖRA JĖGŲ																															
	SUSIRGIMAS																															
BENDRAS DARBINGUMAS	GERA																															
	ĮPRASTA																															
	SUMAŽĖJĘS																															
	GREITAS NUOVARGIS																															
	PERVARGIMAS PO																															
NORAS TRENIRUOTIS	DIDELIS																															
	ĮPRASTAS																															
	SUMAŽĖJĘS																															
	JOKIO NORO																															
	NET NEGALVOJI																															

SPORTININKO SAVIKONTROLĖS DIENYNAS SPORTININKAS: _____ METAI: _____ MĖNUO: _____

faktorius		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
DIENOS TRENIRUOČIŲ APŽVALGA: KRŪVIS TRENIRUOTĖS IR JŲ KRŪVIS	RIBINIS																															
	DIDELIS																															
	VIDUTINIS																															
	MAŽAS																															
	NEDALYVAVAU																															
PRAKAITAVIMAS TRENIRUOČIŲ METU	NEBUVO																															
	NEREIKŠMINGAS																															
	NORMALUS																															
	PADIDĖJĘS																															
	GAUSUS																															
MAITINIMAS	REGULIARUS																															
	NEREGULIARUS																															
	PAKANKAMAS																															
	NEPAKANKAMAS																															
NUKRYPIMAI DIENOS RĖŽIME	NĖRA																															
	NEREIKŠMINGI																															
	ŽENKLŪS																															
	DIDELI																															
	LABAI DIDELI																															
ŠSD	RYTE PO MIEGO																															
	PRIEŠ PIETŲ POILSĮ																															
	PO PIETŲ POILSIO																															
	VAKARE PRIEŠ MIEGĄ																															
SVORIS	RYTE PO MIEGO																															
	VAKARE PRIEŠ MIEGĄ																															
PAGRINDINĖS PASTABOS																																